ॐ

शारीरिक शिक्षाक्रम

योगासन

केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु

युगाब्द – 5119

ज्ञान गंगा प्रकाशन
जयपुर (राजस्थान)

ॐ

शारीरिक शिक्षाक्रम

आसन

(केवल व्यक्तिगत उपयोग हेतु)

युगाब्द – 5119
प्रथम मुद्रण

ज्ञान गंगा प्रकाशन
जयपुर (राजस्थान)

आसन

योग क्या है ?

"योग" शब्द संस्कृत की "युज्" धातु से बना है इसका अर्थ होता है "जोड़ना" अथवा "मिलन" अर्थात् जीवात्मा का परमात्मा से मिलन। व्यक्ति को अधिकाधिक उन्नत बनाने के सभी प्रयास इसके अन्तर्गत आते है। गीता के अनुसार "योगः कर्मसु कौशलम्" कहा गया है अर्थात् किसी भी कार्य को कुशलतापूर्वक करना ही योग है। स्पष्ट है कि मन एकाग्र व संतुलित तथा शरीर स्वस्थ रहने पर ही यह संभव है इसीलिये योग द्वारा इन दोनों को स्वस्थ रखने का मार्ग हम लोग देखते हैं।

योग भारतीय षड्दर्शनों में से एक दर्शन है व इसके प्रणेता है मुनिवर पतञ्जलि। इस अलौकिक प्रतिभा संपन्न व्यक्ति ने एक ही साथ योग, व्याकरण तथा स्वास्थ्य इन तीन विषयों पर ग्रंथों की रचना कर संपूर्ण मानव जाति पर उपकार किया है।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन
योऽपाकरोतं प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्रांजलिरानतोस्मि।।

अर्थात् योग से चित्त का मल, व्याकरण से भाषा व वाणी का मल (अर्थात् दोष) तथा वैद्यकशास्त्र से शरीर का मल दूर करने वाले मुनि पतञ्जलि को नमस्कार करता हूँ।

पातंजलि योग दर्शनानुसार चित्तवृत्तियों का निरोध या नियंत्रण ही योग है, अर्थात् अपनी चित्तवृत्तियों को क्रमशः स्थिर व एकाग्र करते हुए मन की निस्पंद अवस्था को प्राप्त करने की सीढ़ियों का उसमें वर्णन है। यह योग अष्टांगयुक्त है :– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि। यम के अंतर्गत मन सम्बन्धी संयम अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह इन गुणों का समावेश होता है जबकि नियमों में शारीरिक संयम यथा शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रणिधान का अंतर्भाव है।

विभिन्न प्रकार की शारीरिक हलचलों द्वारा शरीर पर नियंत्रण प्राप्त करते हुए उसे अधिक स्वस्थ एवं सबल बनाना आसनों के अंतर्गत आता है व ऐसे स्वस्थ शरीर द्वारा ही मन की स्वस्थ स्थिति प्राप्त हो सकती है। श्वासप्रश्वासादि पर

नियन्त्रण प्राणायाम का क्षेत्र है। प्रत्याहार में इंद्रियों को बाह्य विषयों से परावृत कर अन्तर्मुखी किया जाता है। ध्यान व धारणा में उसे क्रमशः अधिकाधिक एकाग्र किया जाता है। **ध्यान** यह धारणा से भी उन्नत अवस्था है जिसमें एक ही विषयवस्तु पर मन को अनायास एकाग्र किया जाता है जहाँ चित्तवृत्तियों का सम्पूर्ण लोप होकर मन स्थिर व तैलधारावत् निस्पन्द अवस्था को प्राप्त होता है व जहाँ आत्मा का परमात्मा के साथ मिलन होता है, वह समाधि की पूर्ण अवस्था कही गई है, जिसे पाने के लिए योगीजन प्रयासरत रहते हैं।

योग सम्बन्धी भ्रांतियाँ :-

योग मात्र ऋषि मुनियों के लिये या वन में तप करने वालों के लिये है, वह सामान्य लोगों के लिये नहीं है, ऐसी योग संबंधी धारणा अनेक स्थानों पर दिखाई देती है। वास्तव में यह धारणा एक भ्रांति है। कोई भी व्यक्ति इससे लाभ उठा सकता है। अल्प मार्गदर्शन से योगाभ्यास प्रारम्भ किया जा सकता है। किन्तु सुयोग्य मार्गदर्शन से योगमार्ग में अत्यन्त अल्पावधि में ही व्यक्ति अधिकाधिक उन्नति कर सकता है इसमें कदापि संदेह नहीं है।

यह सोचना ठीक नहीं है कि केवल स्वस्थ शरीर वाला व्यक्ति ही योग साधना कर सकेगा। साधारणतया स्वस्थ शरीर की प्राप्ति के लिये ही, रामबाण दवा के रूप में योग अत्यंत गुणकारी एवं परिपूर्ण व्यायाम है। प्रत्याहार, धारणा, ध्यानादि आगे की सीढ़ियाँ छोड़ दी तो भी आसनों के माध्यम से ही व्यक्ति उत्कृष्ट शारीरिक सामर्थ्य का लाभ पा सकता है।

बाल, युवा, वृद्ध, रोगी सभी योग का अभ्यास करके उससे लाभ उठा सकते हैं, जैसा कि कहा गया है।

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वो योगशतन्द्रितः।।

योग से उपलब्धियाँ

योग अभ्यास से व्यक्ति का शरीर सबल, सुदृढ़, चपल व निरामय होता है। उसकी बुद्धि की प्रखरता व तीक्ष्णता में वृद्धि होती है। व्यक्ति दीर्घायु होता है तथा जीवन में उत्साह का अनुभव करता है।

यथा— **लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्ताग्निः मेदसः क्षयः।**
विभक्तगणमात्रत्वं व्यायामात् उपजायते।

यम नियमादि का पालन करने के लिये मनुष्य में शारीरिक बल चाहिए अर्थात् जैविक शक्ति के लिये योग सहायक होता है।

महर्षि अरविंद के अनुसार शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक तथा आध्यात्मिक सभी प्रकार की उन्नति के लिये अर्थात् व्यक्ति के संपूर्ण व सर्वांगीण विकास के लिए योग अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है।

सुख की खोज़

सभी ने जीवन में सुख की खोज़ करने का प्रयास किया है, इनमें से अपना भारतीय मार्ग अधिक मौलिक एवं प्रभावी है। अपने शास्त्रों में बताया गया हैं कि सुख बाह्य वस्तु पर निर्भर नहीं अपितु अपने मन की स्थिति पर निर्भर रहता है। मन की संतुलित एवं स्थिर अवस्था सुख प्राप्ति के लिये अधिक सहायक होती है।

निद्रा व चंचलता, दोनों अवस्थायें मन को एकाग्र करने के प्रयास में बाधक रहती हैं। योग के द्वारा ऐसे विक्षिप्त मन को स्थिर व चिरन्तन सुख की ओर प्रेरित किया जा सकता है।

आसन तथा सूर्यनमस्कार

जैसा कि ऊपर उल्लेखित है, आसन अष्टांग योगांतर्गत एक अंश है व उसके माध्यम से शरीर पर नियंत्रण कर उसे स्वस्थ रखा जा सकता है तथा क्रमशः मन को भी सन्तुलित किया जा सकता है। मन की दक्षता के लिए मेरूदण्ड की सक्रियता, लचीलापन, व स्वाभाविक प्राकृतिक स्थिति आवश्यक है। मेरूदण्ड की सभी संधियों की हलचल मुक्त होनी चाहिए। मेरूदण्ड को स्वस्थ रखने के लिये 1. आगे तथा पीछे झुकना, 2. दाहिने व बायें झुकना 3. दाहिनी व बायीं ओर शरीर को मरोड़ना। शरीर संचालन की ऐसी छः स्थितियाँ सहायक होती है। ये सभी स्थितियाँ सूर्यनमस्कार व आसनों के माध्यम से मनुष्य को प्राप्त हो सकती हैं।

मनुष्य की सामान्य वृद्धि गुरुत्वाकर्षण के विपरीत होती है, इसलिए गुरुत्वाकर्षण के विपरीत हुई हलचलों में मनुष्य हल्केपन का अनुभव करता है।

आसन के कारण शरीर में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो सकते हैं व शरीर घटकों के अनैच्छिक कार्यों (Involuntary Functions) में अपेक्षित परिणाम उत्पन्न किये जा सकते हैं,

क्योंकि ये परिणाम अन्तःस्रावी ग्रंथियों (Endocrine Glands) के स्रावों से (हार्मोन से) होते हैं व योगासनों के द्वारा पिट्यूटरी (पीयूष ग्रन्थि), थाइराइड आदि विभिन्न अन्तःस्रावी ग्रंथियों के स्रावों पर परिणाम होकर उनमें आवश्यक सन्तुलन निर्माण किया जा सकता है।

प्राणायाम : – प्राणियों की आयु का उनकी श्वसन क्रिया के साथ अत्यंत निकट का संबंध है। मनुष्य प्रति मिनट औसत 18 से 20 बार श्वास लेता है। खरगोश में यही गति 50 से 60 तक होती है व उसकी आयु तुलनात्मक दृष्टि से काफी कम रहती है। घोड़ा, बकरी आदि प्राणियों की आयु लगभग 15 से 20 वर्षों तक रहती है व उनके श्वास–प्रश्वास की गति भी औसत 30 से 40 तक रहती है। कछुआ एक मिनट में केवल 3 या 4 बार श्वास लेता है। उनकी आयु तुलनात्मक दृष्टि से प्रदीर्घ लगभग 300 वर्षों के आसपास रहती है। इसलिए मनुष्य की आयु को भी श्वास की गति कम कर बढ़ाना संभव है। श्वास की गति कम होने से मनुष्य की हलचलें भी अधिक निर्भय तथा सुन्दर दिखती हैं।

प्राणायाम श्वास–प्रश्वास के नियन्त्रण की प्रथम

सीढ़ी है। प्राणवायु या श्वास वास्तविक चैतन्य प्राण की बाह्य अभिव्यक्ति मात्र है। इस प्राणायाम से मनुष्य उत्साही, चैतन्ययुक्त तथा दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकता है।

आसन करने से रक्तसंचालन की प्रक्रिया में अपेक्षित परिवर्तन आने की संभावना है, जैसे वज्रासन करने से कमर के नीचे रक्त संचार कम होता है व ऊपर ज्यादा होता है।

आसन से स्नायुओं पर भी सुयोग्य परिणाम होता है। स्नायुओं की रचना बहुत कुछ इक्षुदण्ड (गन्ने) के समान रेशायुक्त होती है। इनकी संख्या न बढ़ाते हुए ताकत बढ़ाने का कार्य तथा उन्हें अनावश्यक तनाव से मुक्त रखने का कार्य योगासनों से संपन्न होता है।

सूर्यनमस्कार आसनों का समूह मात्र है। इसलिए आसन संबंधी सभी बातें उसके लिए भी लागू होती हैं। साथ ही इसमें उपासना का अंश भी जुड़ा है जिसमें मनुष्य मानसिक सन्तोष तथा स्थिरता प्राप्त कर सकता है।

इस प्रकार आसन व सूर्यनमस्कार के द्वारा मनुष्य शरीर व मन की आधि–व्याधियों से मुक्ति पाकर निरोगावस्था प्राप्त कर सकता है।

सर्वस्पर्शी योग

योग जिस प्रकार एक परिपूर्ण व सर्वांगीण व्यायाम है उसी प्रकार वह स्वयं में एक परिपूर्ण दर्शन, शिक्षा, नैतिक संहिता, विज्ञान व कला आदि सब कुछ है।

शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति की बीजरूप क्षमतायें विकसित होने की अपेक्षा है। योग में वह क्षमता है। दर्शन का अर्थ होता है दिशा देने वाला। इसलिए मनुष्य मात्र को अपने जीवन लक्ष्य के प्रति अग्रेषित करने वाला योग वास्तव में दर्शन है। यम और नियम के अनुसार व्यवहार करने का सामर्थ्य योग के माध्यम से व्यक्ति में आता है। इसलिये वह एक नैतिक संहिता है। (अर्थात् योगाचरण के लिये भी यमनियमादि के व्यवहार की अपेक्षा है व इसमें आहार–विहारादि पर उचित नियंत्रण अपेक्षित है)

खड़े आसनों का प्रारंभ ''समस्थिति'' से व बैठे आसनों का प्रारंभ ''समतलस्थिति'' से करना चाहिए। योगासन करते समय दाहिनी ओर से प्रारंभ करना चाहिये।

आरम् से **समस्थिति** – विभागशः 1. स्थिति दक्ष की, हाथों की अंगुलियाँ सीधी व अंगूठा मिला हुआ 2. पैरों के पंजे मिलाना। शरीर का भार दोनों पैरों पर समान रूप से । तदर्थ :–

क. एड़ियाँ व पैरो के अंगूठे परस्पर सटे हुए।

ख. पैरों की अंगुलियाँ ऊपर उठाना जिससे अंगुलियों के पीछे की गद्दियाँ तथा एड़ियाँ पूरी तरह जमीन पर हों।

ग. पहले दोनों पैरों की कनिष्ठिकायें जमीन पर रखना जिससे दोनों पैरों के कनिष्ठिकाधार पूरी तरह जमीन पर हों। बाद में अन्य अंगुलियाँ भी जमीन पर रखना। इस स्थिति में दोनों तलुओं की कमानियाँ ऊपर उठी हुई रहेंगी।

घ. घुटनों की कटोरियों को ऊपर तानना, घुटनों के पीछे का भाग तथा जंघा के पीछे की मांसपेशियाँ ऊपर तनी हुई।

च. मलद्वार को संकुचित करते हुए नितम्बों को सिकोड़कर कड़ा बनाना।

छ. पेट अन्दर, सीना व पसलियाँ ऊपर उठी हुई।

ज. हाथ सीधे व बाजू में शरीर से सटे हुए, हथेलियाँ जंघाओं की ओर, अंगुलियाँ तनी हुई।

झ. कन्धे पीछे की ओर, सिर सन्तुलित, गर्दन सीधी, दृष्टि सामने, शांत मुद्रा, तनावमुक्त जीभ।

समतलस्थिति : दोनों पैर सामने सीधे फैलाना तथा आपस में मिलाकर जमीन पर बैठना। हथेलियों को दोनों ओर नितम्बों के पास जमीन पर रख कर हाथों को सीधा तानना। कंधे उठे हुए व पीछे की ओर तने हुए।

समतलस्थिति से **स्वस्थ** :– दोनों हाथ पीछे की ओर शरीर से थोड़ा दूर, पैर खुले हुए, शरीर तनावमुक्त।

स्वस्थ से **सावधान** :– आज्ञा होने पर पुनः समतलस्थिति में आना।

समस्थिति से समतलस्थिति : 1. दोनों हथेलियाँ बाजू में जमीन पर रखकर पंजों के बल बैठना। 2. दोनों पैरों को सामने फेंकते हुए समतलस्थिति में आना।

समतलस्थिति से समस्थिति : 1. दोनों पैर मोड़कर दोनों हाथों के बीच लाना व पंजों के बल बैठना। 2. खड़े होकर समस्थिति में आना।

शरीर संचालन :–

1. दोनों पैर व हाथ बाजू में फैलाना (कंधों की सीध में हथेलियाँ जमीन की ओर। **2.** दोनों हाथ ऊपर,

हथेलियाँ एक दूसरे की ओर, भुजायें कान से सटी हुईं। **3.** कमर से दाहिनी ओर झुकना, दृष्टि सामने। **4.** क्र. 2 की स्थिति। **5.** कमर से बायीं ओर झुकना, दृष्टि सामने। **6.** क्र. 2 की स्थिति। **7.** कमर से पीछे झुकना। **8.** क्र. 2 की स्थिति। **9.** उरू संधि से सामने झुकना, हाथ जमीन पर। **10.** क्र. 2. की स्थिति। **11.** दोनों हाथ बाजू में (क्र. 1 की स्थिति) **12.** शरीर को दाहिनी ओर मरोड़ना, दृष्टि पीछे। **13.** क्र. 1 की स्थिति। **14.** शरीर बायीं ओर मरोड़ना, दृष्टि पीछे। **15.** क्र. 1 की स्थिति। **16.** बायाँ हाथ दाहिने पैर के अंगूठे के पास, दाहिना हाथ ऊपर दृष्टि ऊपर **17.** क्र. 1 की स्थिति। **18.** दाहिना हाथ बायें पैर के अंगूठे के पास, बायाँ हाथ ऊपर, दृष्टि ऊपर। **19.** क्र. 1 की स्थिति। **20.** समस्थिति।

पादसंचालन :

स्थिति :– विभागशः **1.** समस्थिति। **2.** दोनों हाथ कमर पर।

1. दाहिना पैर सामने (घुटने को न मोड़ते हुए) **2.** पूर्व स्थिति **3.** दाहिना पैर (घुटने को न मोड़ते) पीछे ले जाना। **4.** पूर्व स्थिति **5.** दाहिना पैर दाहिनी ओर उठाना। **6.** पूर्व स्थिति **7.** दाहिना पैर घुटने से मोड़कर घुटना सीने की

ओर अंगुलियाँ जमीन की ओर 8. पूर्व स्थिति। यही क्रियायें बायें पैर से करना।

सूर्यनमस्कार

सूर्यनमस्कार की प्रत्येक स्थिति ठीक कैसे हो, इस बात की ओर ध्यान देना आवश्यक है। इसके लिए जहाँ यह आवश्यक है कि प्रत्येक क्रमांक की ठीक स्थिति का स्वयंसेवकों को ज्ञान हो वहीं उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए कौन से प्रयत्न किये जाने चाहिए इसका भी उन्हें ज्ञान होना चाहिए। प्रत्येक स्थिति में किन–किन बातों पर ध्यान देना आवश्यक है, इसे समझाने के लिए प्रत्येक स्थिति को विभागशः में कराना अधिक उपयुक्त होगा। इस दृष्टि से नीचे कुछ दिशा निर्देश दिये हैं। उन अतिरिक्त प्रयोगों का वर्णन भी किया गया है जिनका स्थितियाँ सुधारने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

सूर्यनमस्कार स्थिति :– (आरम से)

विभागशः **1.** दक्ष में हाथों की अंगुलियाँ खुली हुई। **2.** पैर के अंगूठे परस्पर जोड़कर समस्थिति। **3.** हाथ नमस्कार की स्थिति में। शरीर का भार दोनों पैरों पर समानरूप से ।

तदर्थ :–

क. एड़ियाँ व पैर के अंगूठे परस्पर सटे हुए हों।

ख. पैरों की सब अंगुलियाँ ऊपर उठाना जिससे अंगुलियों के पीछे की गद्दियाँ तथा एड़ियाँ पूरी तरह जमीन पर हों। **ग.** पहले दोनों पैरों की कनिष्ठिकाएँ (सबसे छोटी अंगुलि) जमीन पर रखना। दोनों पैरों के कनिष्ठिकाधार पूरी तरह जमीन पर हों। बाद में अन्य अंगुलियाँ भी जमीन पर रखना। इस स्थिति में दोनों तलुओं की कमानियाँ ऊपर उठी हुई रहेंगी। **घ.** घुटनों की कटोरियों को ऊपर तानना, घुटने के पीछे का भाग तथा जंघा के पीछे की मांसपेशियाँ ऊपर तनी हुई। **च.** मलद्वार को संकुचित करते हुए नितम्बों को सिकोड़कर कड़ा बनाना। **छ.** पेट अन्दर, सीना व पसलियाँ ऊपर उठी हुई। **ज.** हथेलियाँ नमस्कार की स्थिति में एक दूसरे को दबाती हुई, दोनों अंगूठों के पर्व सूर्यचक्र पर तथा दोनों प्रकोष्ठ जमीन से समानान्तर। **झ.** कन्धे पीछे की ओर, सिर संतुलित, गर्दन सीधी, दृष्टि सामने।

स्थिति – 1 **(ऊर्ध्वासन)**

इस स्थिति में सीना ऊपर उठाकर पीछे झुकाना है कमर में जोर न आये इसका ध्यान रखना है।

क. श्वास लेते हुए दोनों हाथ तिरछे ऊपर उठाकर सीधे तानना। कोहनी में मोड़ न हो इसलिए भुजा को अंदर से तनाव देना **ख.** कमर से ऊपर का भाग पीछे मोड़ना। **ग.** सिर पीछे लटकाना तथा दोनों हाथों के तनाव को बनाये रखते हुए हथेलियों को आपस में मिलाना। हाथों को कानों से लगाने का प्रयत्न नहीं करना है। दृष्टि करमूल पर स्थिर रहेगी। करमूल को दबाकर पीछे खींचना। **घ.** घुटने न मुड़ें इसके लिए पंजों व पैर की गद्दियों को जमीन पर दबाना आवश्यक है।

स्थिति – 2 **(उत्तानासन)**

इस स्थिति में सिर ऊपर ही रखते हुए उरू सन्धि से झुकना है, घुटने से सीना लगाने का प्रयास करना है।

क. क्रमांक 1 में आयी पीठ की वक्रता को वैसी ही बनाये रखते हुए उरूसन्धि से सामने झुकना प्रारंभ करना। हाथों को मणिबन्ध से मोड़ना नहीं है। **ख.** नितम्बों को ऊपर की दिशा

में घुमाना ग. उरूसंधि के ऊपर के हिस्से से क्रमशः स्पर्श करते हुए पेट को जंघा के ऊपर के भाग से व सीने को जंघा के निचले भाग से सटाते हुए अंत में माथे को घुटने के नीचे पैरों से लगाना। दोनों हथेलियाँ पंजों के बाजू में कन्धों को चौड़ाई के बराबर पूरी तरह जमीन पर इस तरह रखी हुई कि पैरों व हाथों की अंगुलियाँ एक सीध में हों। पीठ का गड्ढा बना रहे, उसकी कूबड़ न निकले।

अभ्यासार्थ प्रयोग

1. दीवार से डेढ़ फुट आगे खड़े होकर नितम्बों को दीवार पर टिकाना व घुटने सीधे रखते हुए आगे की ओर झुकना। दूसरा स्वयंसेवक सामने से पीठ को दबाकर सहयोग दे सकता है।

2. ऊपर की सीढ़ी पर या चबूतरे पर खड़े होकर बिना घुटने मोड़े नीचे की सीढ़ी या जमीन को छूना।

3. पैर के पंजे समानान्तर व एक दूसरे से 15 सें. मी. दूर रखना।

हाथों को सीने के सामने आपस में बांधकर कमर से सामने झुकना, सिर व प्रकोष्ठों को जितना नीचे जमीन की ओर ले जा सकते हैं, ले जाना। इस स्थिति में कम से कम 3 मिनट रहना।

4. हाथों से पैरों को टखने के पास पकड़ना व ऊपर की ओर शरीर को खींचना, तत्पश्चात् हाथों को कोहनियों से मोड़कर उरुसन्धि के ऊपर के भाग को उरुसन्धि के नीचे के भाग से सटाना।

पीठ की वक्रता बनी रहनी चाहिए।

5. दोनों पैरों को जमीन से लम्बरूप रखने के लिए सीधी दीवार के सामने एक फुट अंतर पर खड़े होकर उत्तानासन करना व क्रमशः पीछे हटते हुए एड़ी से लेकर नितम्ब तक का भाग दीवार से सटाना।

6. खम्बा व रस्सी की सहायता से पश्चिमोत्तानासन करना। खम्भे से पैरों के तलुओं को सटाकर खम्भे से लपेटी हुई

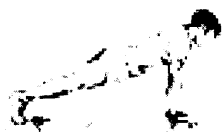
रस्सी को पकडना व अपनी ओर खींचते हुए आगे झुकना, स्थिति को और सुधारने के लिए पैरों के तलुओं व खम्भे के बीच एक ईंट रखना।

7. पहले बैठकर हथेली जमीनपर टिकाना व पैरों को सीधा करते हुए खड़े होना व उत्तानासन करना। हथेली जमीन से नहीं उठेगी ।

स्थिति – 3 **(एकपाद प्रसरणासन)**

इस स्थिति में नितम्ब को संकुचित करके ऊपर देखना, इससे दोनों पैरों में समान खिंचाव होगा।

क. बायाँ पैर सीधे पीछे ले जाना। घुटना जमीन से लगाना। **ख.** दाहिने पैर की एड़ी को जमीन पर दबाना व दाहिने घुटने को जितना आगे ला सकें लाना। एड़ी के ऊपर की नस में तनाव का अनुभव होना चाहिए। **ग.** दाहिना कन्धा दाहिनी जंघा से सटा हुआ, सिर ऊपर पीछे की ओर। बायीं जंघा के आगे के भाग में तनाव अनुभव होना चाहिए। इस स्थिति में हाथों को कोहनियों से बराबर मोड़ना आवश्यक है। दृष्टि सामने की ओर। **घ.** बायें पैर का पंजा मुड़ना नहीं चाहिए। **च.** नितम्ब को नीचे दबाकर सीना ऊपर उठाना।

स्थिति–4 **(द्विपादप्रसरणासन / चतुरंग दण्डासन)**

इस स्थिति में कंधे को ऊपर धकेलना, इससे थकान नहीं होती है।

क. बायें पैर का घुटना सीधा करना।

ख. दाहिना पैर पीछे ले जाकर बायें पैर से मिलाना।

घुटनों को तानकर सिर से पैर तक शरीर को एक सरल रेखा में रखना। दण्ड की सहायता से यह देखना कि पूरा शरीर एक सीध में है या नही ? दोनों हाथ सीधे। दृष्टि शरीर से भूमि पर समकोण बनाती हुई।

स्थिति – 5 **(साष्टांग प्रणिपातासन)**

इस स्थिति में डिप लगाने के समान कोहनी मोड़कर क्रमशः सीना, घुटने व मस्तक लगाना है, कोहनियाँ बगल से चिपकानी हैं।

क. दोनों हाथों को कोहनी से मोड़कर पूरे शरीर को जमीन के समानान्तर करना। **ख.** दोनों पैरों के अंगूठे व एड़ियाँ मिली हुई। **ग.** सीना व घुटने जमीन से लगाना। **घ.** दोनों कन्धों को पीठ की ओर उठाकर एक दूसरे के निकट लाना। जिससे सीना नीचे उभर आए व जमीन से लगे। माथा जमीन से लगाना किन्तु नाक व पेट जमीन से नहीं लगने चाहिए।

स्थिति–6 **(भुजंगासन)**

इस स्थिति में सीना कंधे से ऊपर उठाकर, सीना फैलाना है, कमर में जोर नहीं रखना चाहिए।

क. दोनों एड़ियाँ मिली हुई व घुटने एक दूसरे के पास **ख**. शरीर को आगे बढ़ाकर रेंगते हुए हाथों को कोहनियों से सीधे करते हुए सीने को ऊपर उठाना, कमर व नाभि को हाथों के बीच में लाने का प्रयत्न करना। दोनों घुटने भूमि से स्पर्श करते हुए। सिर पीछे की ओर व दोनों कन्धे पीछे की ओर खिंचे हुए।

स्थिति – 7 **(अधोमुखश्वानासन)**

इस स्थिति में कन्धे से शरीर को घुटनों की ओर धकेलना सिर को स्वाभाविक ही रखना है, दबाने का तथा भूमि को स्पर्श करने का प्रयास नहीं करना है।

क. शरीर पीछे खींचकर नितम्बों को अधिक से अधिक ऊपर उठाना। **ख**. एड़ियाँ जमीन पर टिकाना व दबाना किन्तु इसके लिए पैरों को आगे नहीं लाना चाहिए। शरीर को पीछे ले जाना चाहिए। **ग**. घुटनों के पीछे के भाग को तानना। **घ**. हाथ सीधे व पीठ दबी हुई, कन्धे भूमि की ओर दबाना, कन्धों के बीच में पीठ पर गड्ढा बनेगा।

क्रमांक 7 की स्थिति ठीक करने के लिए प्रयोग :–

1. दूसरे स्वयंसेवक द्वारा सूर्यनमस्कार करने वाले स्वयंसेवक की एड़ियों को अपने पंजों से दबाकर घुटनों के

ऊपर हाथ रखते हुए उन्हें पीछे खींचना।

2. कन्धों के बीच का भाग नीचे दबाना।

स्थिति – **8** – बायाँ पैर बिना हाथों को सरकाये आगे लाकर क्रमांक 3 के समान।

स्थिति – 9 – क्रमांक 2 के समान।

स्थिति – 10 – सूर्यनमस्कार स्थिति में आना।

सूर्यनमस्कार के मन्त्र :– सूर्यनमस्कार के सभी मंत्र तथा सूर्यनमस्कार के पूर्व (आह्वान मंत्र) एवं पश्चात् (विसर्जन मंत्र) कहे जाने वाले श्लोक भी सूर्यनमस्कार स्थिति में ही कहना है।

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः
केयूरवान मकरकुण्डलवान् किरीटि
हारी हिरण्मय वपुर्धृतशंखचक्रः।

1. ॐ मित्राय नमः 2. ॐ रवये नमः 3. ॐ सूर्याय नमः
4. ॐ भानवे नमः 5. ॐ खगाय नमः 6. ॐ पूष्णे नमः
7. ॐ हिरण्यगर्भाय नमः 8. ॐ मरीचये नमः
9 ॐ आदित्याय नमः 10. ॐ सवित्रे नमः 11. ॐ अर्काय नमः
12 .ॐ भास्कराय नमः 13. ॐ श्री सवितृसूर्यनारायणाय नमः

यदि 25 सूर्यनमस्कारों का आवर्तन करना हो तो उपर्युक्त

12 नामों के उच्चारण के बाद निम्नानुसार मन्त्र कहना चाहिए।

13. ॐ मित्ररविभ्यां नमः 14. ॐ सूर्यभानुभ्यां नमः

15. ॐ खगपृष्णेभ्यां नमः 16. ॐ हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः

17. ॐ आदित्यसवित्रभ्यां नमः 18. ॐ अर्कभास्कराभ्यां नमः

19. ॐ मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः

20. ॐ खगपूष्णहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः

21. ॐ आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः

22. ॐ मित्ररविसूर्यभानुखगपूष्णेभ्यो नमः

23. ॐ हिरण्यगर्भमरिच्यादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः

24 ॐ मित्ररविसूर्यभानुखगपूष्णहिरण्यगर्भमरीच्यादित्य सवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः

25. ॐ श्री सवितृसूर्यनारायणाय नमः

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।
आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते।

13 से 24 तक सूर्यनमस्कार के मन्त्र उत्तरोत्तर लम्बे होते जाने के परिणामस्वरूप सूर्यनमस्कारों की संख्या बढ़ने के पश्चात् भी श्वास नहीं फूलता अपितु क्रमशः नियन्त्रित होता रहता है।

श्वास क्रिया

सूर्यनमस्कार की 1 से 10 स्थितियों में निम्नानुसार श्वास क्रियायें होंगी। 1. पूरक (श्वास लेना) 2. रेचक (श्वास छोड़ना) 3. पूरक 4. रेचक 5. कुंभक (श्वास बाहर ही रखना) 6. पूरक 7. रेचक 8. पूरक 9. रेचक 10. कुंभक

ध्यान रहे कि श्वास लेते व छोड़ते समय नाभि तक प्रभाव होना चाहिये।

(श्वास लेकर अगला मन्त्र बोलना)

आसन

1. **चतुष्पादासन** – (समस्थिति से)

क. बायाँ पैर बायीं ओर लगभग 45 सें.मी. पर रखना। **ख.** सामने झुककर दोनों हथेलियों को पैरों के पंजों से लगभग 90 सें.मी. आगे जमीन पर रखना। **ग.** दोनों हथेलियों व पैरों के पंजों के बल बिना हाथ व पैर मोड़े चौपाये के समान आगे व पीछे चलना। **घ.** 'क' की स्थिति में आना। **च.** समस्थिति में आना।

परिणाम : पेट की मांसपेशियाँ नरम होती हैं। कब्ज की समस्या समाप्त होती है।

2. ताड़ासन – (समस्थिति से)

क. श्वास लेते हुए दोनों हाथ बाजू में कन्धों की सीध में उठाकर बाहर की ओर श्वास छोड़ना। **ख.** श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर हथेलियों को मिलाना, दोनों हाथों व सम्पूर्ण शरीर को ऊपर की ओर तानना, दृष्टि सामने या हथेलियों की ओर। **ग.** श्वास छोड़ते हुए 'क' की स्थिति में आना, श्वास लेना। **घ.** श्वास छोड़ते हुए समस्थिति में आना।

परिणाम : दोनों पैरों की एड़ियों व पंजों पर समान भार ड़ालकर खड़े होने की उचित स्थिति का अभ्यास करने में यह आसन उचित उपयोगी है। ताड़ासन में नितम्ब संकुचित किये जाते हैं व पेट अंदर खींचा जाता है जिससे शरीर में हल्केपन का अनुभव होता है व मन स्फूर्ति प्राप्त करता है। सम्पूर्ण शरीर को तानने से रीढ़ मजबूत बनती है व ऊँचाई बढ़ती है।

3. उत्कटासन (समस्थिति से) :

क. श्वास लेते हुए दोनों हाथ बाजू से लेजाते हुए ऊपर मिलाना। सीना चौड़ाई में फैला हुआ व ऊपर उठा हुआ।

ख. श्वास छोड़ते हुए घुटने से मोड़कर कुर्सी के समान स्थिति में आना। जंघा जमीन के समानांतर रहेगी। घुटने पैरों के पंजों से आगे नहीं जाने चाहिए। **ग.** कमर से सामने न झुकते हुए शरीर पीछे खींचना। इस स्थिति में 30 सैकण्ड रहना। तत्पश्चात् समस्थिति में आना।

परिणाम : इस आसन से पैरों की विकृतियाँ ठीक होती हैं। टखने सशक्त बनते हैं। पेट व पीठ के अवयव सुदृढ बनते है पीठ का दर्द दूर होता है। एडी के दर्द में भी लाभ होता है।

4. वृक्षासन (समस्थिति से) :

क. दाहिनी एड़ी को बायीं जंघा के मूल में रखना। पैर की अंगुलियाँ जमीन की ओर व तलुआ बायीं जंघा से सटा हुआ, हाथ कमर

पर। **ख.** बायें पैर पर शरीर को संतुलित करते हुए तथा श्वास लेते हुए दोनों हाथ बाजू में कन्धे की सीध में उठाना, हथेलियाँ जमीन की ओर, श्वास छोड़ना। **ग.** श्वास लेते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर हथेलियों को आपस में मिलाना तथा सम्पूर्ण शरीर व दोनों हाथों को ऊपर की ओर तानना। **घ.** श्वास छोड़ते हुए 'क' की स्थिति में आना। श्वास लेना। **च.** श्वास छोड़ते हुए समस्थिति में आना। यही कार्य बायें पैर से करना।

परिणाम : पैरों की मांसपेशियाँ ठीक व मजबूत होती हैं तथा व्यक्ति को सन्तुलन एवं समभार का ज्ञान होता है।

5. अर्धचक्रासन – (समस्थिति से)

क. दोनों हाथ कमर के नीचे, उरुसन्धि के पास रखना। अंगुलियाँ नीचे की दिशा में, कोहनियाँ अंदर की ओर। **ख.** श्वास छोड़ना, झुककर दृष्टि पीछे की ओर, सीना ऊपर उठाना एड़ी से उरुसन्धि तक का हिस्सा लंबरूप रहेगा। उरुसन्धि से ऊपर का हिस्सा चक्रासन स्थिति में। **ग.** 'क' की स्थिति में आना **घ.** समस्थिति में आना।

परिणाम : इस आसन से पैरों की मांसपेशियाँ ठीक होती हैं। पैरों, नितम्बों व कमर की जकड़न दूर होती है। टखने पुष्ट होते हैं व सीना विकसित होता है।

6. अर्धकटिचक्रासन (समस्थिति से) :

क. श्वास लेते हुए दाहिना हाथ कन्धे की सीधा में उठाना। **ख.** श्वास लेते हुए दाहिना हाथ सिर के ऊपर ले जाना। दाहिना हाथ कान से सटा हुआ तथा दृष्टि भुजा पर। **ग.** श्वास छोड़ते हुए बायीं ओर झुकना, दाहिना हाथ कोहनी से सीधा, बायाँ हाथ बायें घुटने की ओर ले जाना। **घ.** श्वास लेते हुए 'ख' की स्थिति में आना। **च.** 'क' की स्थिति में आना। यही क्रिया बायें हाथ से करना।

परिणाम : इस आसन से कमर, पार्श्वास्थि के विकार दूर होते हैं।

7. त्रिकोणासन – (समस्थिति से)

क. गहरी श्वास लेना व उछलते हुए पैरों को लगभग 1 मीटर अंतर पर बाजू में फैलाना। हाथ बाजू में कन्धों की सीध में जमीन से समानान्तर, हथेलियाँ जमीन की ओर। **ख.**

दाहिने पैर का पंजा स्थिर रखते हुए एड़ी अन्दर लेकर समकोण पर लाना व बायाँ पंजा थोड़ा दाहिनी ओर घुमाना, दोनों पैर तने हुए, घुटने कसे हुए। **ग.** श्वास छोड़ना व शरीर को दाहिनी बगल में झुकते हुए दाहिनी हथेली को दाहिने टखने के पास लाना व संभव हो तो पूरी हथेली को जमीन पर रख देना, बायें हाथ को दाहिने कन्धे की सीध में लाकर ऊपर तानना, दोनों हाथ एक सीध में जमीन से लम्बरूप रहेंगे। **घ.** दृष्टि बायें हाथ की ओर **च.** समान रूप से गहरी श्वास लेते हुए आधे मिनट से 1 मिनट तक इस स्थिति में रहने के बाद दाहिनी हथेली जमीन से उठाना, श्वास लेते हुए 'क' की स्थिति में आना। **छ.** यही कार्य बायीं ओर करना। **ज.** श्वास छोड़ना, उछलकर समस्थिति में आना।

परिणाम : इस आसन से पैरों की मांसपेशियाँ ठीक होती हैं, पैरों व नितम्बों की जकड़न दूर होती है और वे समान रूप से विकसित होने लगते हैं। पीठ का दर्द व गर्दन की मोच दूर होती है, टखने पुष्ट होते हैं व सीना विकसित होता है। साईटिका दर्द में भी लाभकारी है।

8. वीरभद्रासन प्रकार 2 (समस्थिति से) :–

क. गहरी श्वास लेकर उछलते हुए पैरों को सवा या डेढ़ मीटर अंतर पर बाजू में खोलना। हाथ बाजू में कन्धों की सीध में जमीन के समानांतर, अंगुलियों की ओर खिंचे हुए, हथेलियाँ जमीन की ओर।

ख. दाहिने पैर को दाहिनी ओर 90^0 व बायें पैर को कुछ दाहिनी ओर घुमाना। दाहिने पैर की मन्दिरशिरा (जंघा की भीतर की नसें) की मांसपेशियों को तानना। **ग.** श्वास छोड़ना व दाहिने पैर को घुटने से तब तक मोड़ना जब तक दाहिनी जंघा जमीन के समानांतर व दाहिनी जंघास्थि जमीन से लम्बरूप न हो जाए। कमर सीधी रखकर घुटने पर दबना है। **घ.** दोनों हाथों को बाहर की ओर इस प्रकार तानना जैसे कि दो व्यक्ति विपरीत दिशाओं में खींच रहे हों। सिर को दाहिनी ओर घुमाना व दृष्टि दाहिनी ओर स्थिर करना। बायें पैर के स्नायु को पूरी तरह खींचना। पैर के पिछले हिस्से, पृष्ठप्रदेश व

नितम्ब एक सीध में होना चाहिए। गहरी श्वास लेते हुए इसी स्थिति में 20 से 30 सेकंड रहना। **च.** तत्पश्चात् क्रमशः "ग", "ख" व "क" की स्थिति में आना। **छ.** 'ख','ग', और 'घ' का काम बायीं ओर कर पुनः विपरीत क्रम से 'ख' की स्थिति में श्वास लेकर वापस लौटना। **ज.** श्वास छोड़ना व समस्थिति में वापस आना।

परिणाम :– इस आसन द्वारा पैरों की मांसपेशियाँ उचित आकार की व पुष्ट बनती हैं, पिंडली व जंघाओं की ऐठन दूर होती है, पैर व पीठ के स्नायुओं में लचीलापन आता है व पेट के अवयव स्वस्थ होते हैं।

9. पार्श्वकोणासन (समस्थिति से) :

क. गहरी श्वास खींचकर उछलकर पैरों को सवा से डेढ़ मीटर अंतर पर बाजू में रखना, पैर एक दूसरे के समानान्तर, हाथ बाजू में जमीन के समानान्तर व कंधे की सीध में। **ख.** धीरे–धीरे श्वास छोड़ते हुए दाहिने पैर की एडी को आगे लाकर बायें पैर के अंगूठे की सीध में रखना।

ग. दाहिना घुटना तब तक मोड़ना जब तक दाहिनी जंघा व जंघास्थि समकोण में न आ जाए, दाहिनी जंघा जमीन के समानान्तर रहेगी। **घ.** दाहिने कक्ष से दाहिने घुटने के बाहरी भाग को ढकते व छूते हुए दाहिनी हथेली दाहिने पैर के बगल में रखना, बायाँ हाथ बायें कान से सटाकर शरीर की सीध में, दृष्टि ऊपर भुजा की ओर। नितम्ब के स्नायु व मन्दिरशिराएँ (जंघा के भीतर की नसें) तनी रहें। बायें कन्धे को पीठ की ओर धकेलते हुए सीना फैलाना। सीना, नितम्ब व पैर एक सीध में रहने चाहिए। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए शरीर के प्रत्येक अंग को तानना, सीना ऊपर उठाना, शरीर का पिछला भाग और रीढ़ ढीली न पड़ने पाए व एक सीध में हो। कशेरुकाओं व पसलियों को गति देने के लिए रीढ़ को इतना तानना कि ऐसा अनुभव हो कि चमड़ी तानी व खींची जा रही है। **च.** समान रूप से गहरी श्वास लेते हुए आधे से एक मिनट तक इसी स्थिति में रहने के बाद श्वास लेना और दाहिनी हथेली को जमीन से उठाकर व बायाँ हाथ बायीं ओर लाकर 'ग' की स्थिति में आना। **छ.** दाहिना घुटना सीधा करके 'ख' की स्थिति। **ज.** 'क' की स्थिति। **झ.** उछलकर समस्थिति में आना। यही कार्य बायीं ओर करना।

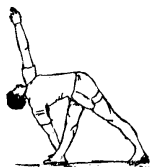
परिणाम : इस आसन से टखने, घुटने व जंघाएँ मजबूत होती हैं। पिंड़लियों व जंघाओं की त्रुटियाँ सुधरती हैं, सीना विकसित होता है, कमर व नितम्ब के चारों ओर की मोटाई कम होती है तथा कूल्हे की गठिया (सायटिका) व सन्धिवात के दर्द दूर होते हैं। इस आसन से नसों व नाड़ियों की वेदना कम होती है तथा मल विसर्जन में सहायता मिलती है।

10. वीरभद्रासन प्रकार 1 (समस्थिति से) :

क. गहरी श्वास लेकर उछलते हुए पैरों को सवा या डेढ़ मीटर अंतर पर बाजू में फैलाना। दोनों हाथ बाजू में अंगुलियों की ओर खिंचे हुए। **ख.** दाहिने पैर का पंजा 90^0 दाहिनी ओर एवं बायें पैर की एड़ी को बाहर निकालना, दोनों फैले हुए हाथों को 90^0 पर दाहिनी ओर घुमाना सीना दाहिने पैर की सीध में आएगा। **ग.** हाथों को सिर की ओर ले जाकर हथेलियाँ आपस में मिलाना **घ.** सीना ऊपर उठाना, सिर पीठ की ओर ले जाकर करमूल पर देखना दाहिने घुटने पर दबते हुए जंघा जमीन के समानांतर एवं

दाहिनी जंघास्थि जमीन से लम्बरुप। मेरुदण्ड को सबसे नीचे की तिकोनी हड्डी से उपर तानना, उस समय पूरा सीना व चेहरा दाहिने पैर की दिशा में ही होगा। पूर्ण स्थिति में पीछे वाले पैर की एड़ी जमीन पर दबाकर घुटना सीधा रखना। स्वाभाविक रुप से श्वास लेते हुए आधा मिनट तक इस स्थिति में रहना। तत्पश्चात् क्रमशः 'ग' व 'ख' की स्थिति में आना। यही कार्य बायीं ओर भी करना।

सावधानी :– इस आसन को कमजोर हृदय वाले न करें।

परिणाम : इस आसन में सीना पूरा फैलता है जिससे गहरी श्वास लेने में मदद मिलती है। यह कन्धे व पीठ की जकड़न को दूर करता है। टखनों व घुटनों को निर्दोष बनाता है। यह गर्दन की अकड़ को कम करके नितम्ब के चारों ओर की अनावश्यक चर्बी को कम करता है।

11. परिवृत त्रिकोणासन (समस्थिति से) :–

क. गहरी श्वास लेना व उछलते हुए पैरों को लगभग 1 मीटर के अंतर पर बाजू में फैलाना। हाथ बाजू में कंधों की सीध में, हथेलियाँ जमीन की ओर। **ख.** दाहिने पैर को दाहिनी ओर 90^0 पर घुमाना तथा बायें पैर को दाहिनी ओर 60^0 पर मोड़ना, घुटने कसे रहेंगे। **ग.** श्वास छोड़ना, बायें हाथ की हथेली को दाहिने पैर की दाहिनी ओर जमीन पर रखना। **घ.** दाहिने हाथ को ऊपर उठाकर बायें हाथ की सीध में लाना व दृष्टि दाहिने हाथ के अंगूठे पर स्थिर करना। घुटनों को तानकर रखना। दाहिने पैर की अंगुलियों को जमीन से उठने नहीं देना। ध्यान रहे कि बायें पैर का बाहरी भाग जमीन पर ठीक प्रकार से स्थिर रहे। **च.** दोनों स्कन्धों व स्कन्धास्थियों (कन्धों की चपटी तिकोनी हड्डियाँ) को तानना। हाथों को परस्पर विपरित दिशा में खींचना। स्वाभाविक श्वास लेते हुए इस स्थिति में आधा मिनट रहना। **छ.** श्वास लेना, जमीन से बायाँ हाथ उठाना और "क" की स्थिति में आना। यही क्रिया बायीं ओर दोहराना व अन्त में "क" की स्थिति में आ जाने के बाद श्वास छोड़ना व उछलकर समस्थिति में वापस आना।

परिणाम : इस आसन से जंघाओं, पिंडलियों की मांसपेशियाँ

पुष्ट होती हैं। रीढ़ व पीठ की मांसपेशियाँ भी उचित रीति से कार्यक्षम बनती हैं क्योंकि इस आसन से रीढ़प्रदेश के निचले भाग के चारों ओर रक्त की आपूर्ति बढ़ती है। सीना पूर्णरूप से फैलता है, पेट के अवयवों को बल मिलता है व नितम्ब की मांसपेशियाँ पुष्ट होती है। इस आसन से पीठ की वेदना दूर होती है।

12.पार्श्वोत्तानासन (समस्थिति से) :-

क. गहरी श्वास लेना व शरीर को किंचित आगे झुकाना। **ख.** हथेलियों को पीठ की ओर नमस्कार की स्थिति में मिलाना, कन्धों व कोहनियों को पीछे खींचना। **ग.** श्वास छोड़ना व हथेलियों को गर्दन की ओर इतना ऊपर उठाना कि अंगुलियाँ

स्कन्धास्थि की सीध में आ जाए। **घ.** श्वास लेना व उछलकर पैरों को लगभग 1 मीटर बाजू में फैलाना। श्वास छोड़ना। **च.** श्वास लेना व शरीर को दाहिनी ओर मोड़ते हुए दाहिने पैर को दाहिनी ओर 90^0 व बायें पैर को 75^0 से 80^0 दाहिनी ओर घुमाना। दोनों पैरों को तानकर रखना। सिर को पीछे की ओर झुकाना। **छ.** श्वास छोड़ना व शरीर को आगे झुकाना तथा सिर को दाहिने घुटने पर स्थिर करना व धीरे – धीरे गर्दन को तब तक बढ़ाना जब तक कि नाक, बाद में होंठ व अंत में ठुड्डी पैर से छू नहीं जाती। तब दाहिने घुटने के आगे रूकना। घुटनों की कटोरियों को खींचते हुए दोनों पैरों को तानना। **ज.** स्वाभाविक गति से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 20 सैकण्ड तक रहना। पुनः धीरे से श्वास लेते हुए वापस 'च' की स्थिति में आना। सामने आकर यही क्रिया बायीं ओर करना। **झ.** स्वाभाविक गति से श्वास लेते हुए इस स्थिति में 20 सैकण्ड तक रहना। बाद में श्वास लेना, सिर को बीच में व पैरों को उनकी मूल स्थिति में लाना जिससे पैरों की अंगुलियाँ सीध में हो जाए। इसके बाद शरीर को ऊपर उठाना। **ट.** श्वास छोड़ना व पीछे से हाथों को मुक्त करते हुए वापस समस्थिति

में उछलकर आना।

यदि हाथों को पीठ की ओर नमस्कार की स्थिति में ला पाना संभव न हो तो मणिबंध को पकड़कर भी उपर्युक्त कार्य किया जा सकता है।

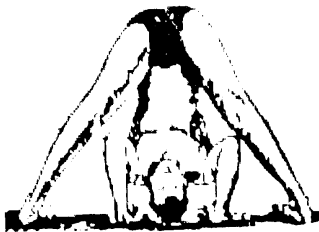
परिणाम : इस आसन से पैरों व नितम्बों की मांसपेशियों तथा रीढ़ में लचीलापन आता है। जब सिर घुटनों पर स्थिर होता है तब ऊपर के अवयव संकुचित व ठीक होते हैं। गाल व कन्धे पुष्ट होते हैं। इस स्थिति में कंधे पीछे की ओर अच्छी तरह खिंच जाते हैं जिससे गहरी श्वास लेने में आसानी होती है।

13. उत्तानासन – (समस्थिति से)

क. श्वास लेना, दोनों हाथ बाजू से ले जाते हुए आकाश की ओर ताने। **ख.** श्वास छोड़ना, कमर से आगे की ओर झुकना व अंगुलियाँ जमीन पर रखना। पैरों की बगल

में ठीक एड़ियों की सीध में जमीन पर हथेलियाँ रखना। इस समय पंजों व एडी पर समान भार रहना चाहिये। घुटने सीधे रख़ना। **ग.** सिर सीधा ऊँचा रखना व मेरूदण्ड को तानना। नितम्बों को सिर की ओर थोड़ा आगे ले जाना जिससे पैर जमीन से लम्बरूप हो। **घ.** इसी स्थिति में रहकर दो बार गहरी श्वास लेना, छोड़ना, फिर लेना। **च.** श्वास छोड़ते हुए सीने को पैरों के निकट ले जाना व सिर घुटनों पर स्थिर करना। घुटनों की कटोरियों को ऊपर ही खींचे रहना। गहरी व समान रूप से श्वास लेते हुए इसी स्थिति में रहना। **छ.** श्वास लेना व हथेलियों को जमीन से उठाए बिना ही घुटनों से सिर उठाना। ("ख" की स्थिति) **ज.** गहरी श्वास लेते हुए जमीन से हाथ उठाना व समस्थिति में वापस आना।

परिणाम : इस आसन से पेट का दर्द दूर होता है तथा यकृत, प्लीहा व गुर्दे स्वस्थ होते हैं। हृदय की घड़कन मंद होती है व मेरूदण्ड की शिराओं को नवचेतना प्राप्त होती है। दो मिनट या और अधिक समय तक करने से सभी प्रकार की उदासीनता नष्ट होती है। शीघ्र उत्तेजित होने वाले व्यक्तियों के लिए यह आसन वरदान है क्योंकि इससे मस्तिष्क की कोशिकायें शान्त होती हैं। नेत्रज्योति बढ़ती है व मन को शांति मिलती है।

14. प्रसारित पादोत्तानासन (समस्थिति से) :

क. श्वास लेना, कमर पर दोनों हाथ रखना व उछलकर पैरों को लगभग 1.5 मीटर फैलाना। **ख.** घुटनों की कटोरियों को ऊपर खींचते हुए पैरों को तानना, श्वास छोड़ना, पैरों के बीच कंधों की सीध में हथेलियों को जमीन पर रखना। **ग.** श्वास लेना व पीठ को अंतर्वक्र बनाते हुए सिर को ऊपर उठाना। **घ.** श्वास छोड़ना, कोहनियों को मोड़ना व शरीर के भार को पैरों पर डालते हुए शिराग्र को जमीन पर रखना। शरीर के भार को सिर पर नहीं डालना। दोनों पैर, दोनों हथेलियाँ व सिर एक सीध में होने चाहिए। **च.** समान रूप से व गहरी श्वास लेते हुए इस स्थिति में आधे मिनट रहना। तत्पश्चात्, श्वास लेना, जमीन पर से सिर उठाना व कोहनियों को सीधा करना। स्थिति 'ग' की तरह पीठ को अंतर्वक्र बनाते हुए सिर को अधिकतम ऊपर उठाना। **छ.** श्वास छोड़ना व स्थिति 'ख' में

खड़े रहना। **ज.** उछलकर समस्थिति में वापस आना।

परिणाम : इस आसन से मन्दिरशिरा व अपवर्तिनी मांसपेशियाँ पूरी तरह विकसित होती हैं तथा सम्पूर्ण शरीर में रक्तसंचार होता है। यह आसन पाचन शक्ति बढ़ाता है। जो लोग शीर्षासन नहीं कर सकते वे इस आसन से लाभ उठा सकते हैं।

15. अधोमुखश्वानासन (समतलस्थिति से) :–

क. दोनों पैरों को दोनों हाथों के बीच लाकर पैरों के पंजों के बल पर बैठना। दोनों पैर पीछे फेंक कर पेट के बल अधोमुख जमीन पर लेटना। पैरों को 30 सें.मी. की दूरी पर रखना। **ख.** हथेलियों को सीने की बगल में जमीन पर रखना। **ग.** श्वास छोड़ना व जमीन से शरीर को उठाना, हाथों को सीधा तानना व सिर को पैरों के पंजों की ओर अंदर ले जाना। कोहनियों को सीधा रखते हुए कमर, पीठ आदि शरीर के पिछले भाग को तानते हुए जमीन पर सिर के मध्यभाग

(कपाल) को रखना। घुटनों व पैरों को कसना। एड़ियों को जमीन पर लगाना, पैरों के पंजों को एक दूसरे के समानान्तर रखना। **घ.** गहरी श्वास के साथ इस स्थिति में लगभग एक मिनट रहना। बाद में उच्छवसन के साथ जमीन से सिर उठाना व शरीर को आगे कर धीरे–धीरे 'ख' की स्थिति में व बाद में 'क' की स्थिति में लाना। दोनों हाथ सीधे कर सीने को जमीन से उठाना। दोनों पैरों को हाथों के बीच में लाते हुए पैरों के पंजों के बल पर बैठना। तत्पश्चात् दोनों पैरों को सामने तान कर समतलस्थिति में आना।

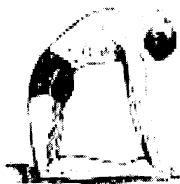
परिणाम :– इस आसन में देर तक रहने से थकावट दूर होती है व खोई हुई शक्ति प्राप्त होती है। जो कठिन दौड़ के बाद थक जाते हैं उन युवकों के लिए यह आसन विशेष रूप से लाभप्रद है। इस आसन से एड़ी का दर्द व शरीर की जकड़न दूर होती है। टखने पुष्ट होते हैं व टांगे सुडौल बनती हैं। इसके अभ्यास से स्कंधास्थियों के भाग की कठोरता एवं सूजन दूर होती है। उदर की मांसपेशियाँ मेरूदंड की ओर खिंचती हैं व मजबूत होती हैं। हृदय की धड़कन की गति कम

होती है व चित्त प्रफुल्लित होता है। मस्तिष्क की कोशिकाओं में नयी चेतना उत्पन्न होकर थकावट दूर होती है व मस्तिष्क सशक्त बनता है। उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति भी यह आसन कर सकते हैं।

16. भुजंगासन (समतलस्थिति से) :

क. दोनों पैरों को दोनों हाथों के बीच लाकर पैरों के पंजों के बल पर बैठना। दोनों पैर पीछे फैंककर जमीन पर अधोमुख लेटना, पैरों को एक साथ रखते हुए तानना, घुटनों को कसना। पैरों के तलुए आकाश की ओर रहेंगे। **ख.** हथेलियों को बस्तिप्रदेश की बगल में रखना। **ग.** श्वास लेना, जमीन पर हथेलियों को दृढ़तापूर्वक दबाना व शरीर को इतना उठाना कि जंघास्थि जमीन को छूती रहे। मलद्वार को कूल्हे के स्नायु के साथ सिकोड़ना व जंघाओं को कसना। **घ.** स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए करीब 20 सैकण्ड इस स्थिति में रहना। तत्पश्चात् 'ख' व 'क' की स्थिति में आना। पश्चात् समतलस्थिति में आना।

परिणाम : यह आसन पीड़ित मेरूदण्ड के लिए रामबाण औषधि है। यदि मेरूदण्ड की चक्कियाँ (डिस्क) किंचित स्थलांतरित हों तो इस आसन के अभ्यास से वे मूलस्थिति में लाई जा सकती हैं। मेरूदण्डप्रदेश ठीक होता है व सीना चौड़ा होता है।

17. ऊष्ट्रासन (समतलस्थिति से) :

क. पैरों को घुटनों से मोड़कर घुटनों, जंघास्थियों व पदपृष्ठों को जमीन पर टिकाना। पैरों के तलुए आकाश की ओर रहेंगे। **ख.** हथेलियों को नितम्ब पर रखना, जंघाएं सीधी कर घुटनों के बल खड़े होकर, रीढ़ को पीछे की ओर झुकाना । सीना व पसलियाँ ऊपर की ओर उठाना। **ग.** श्वास छोड़ना, दाहिनी हथेली दाहिनी एड़ी पर व बायीं हथेली बायीं एड़ी पर रखना। यदि सम्भव हो तो हथेलियों को पैरों के तलुओं पर रखना। **घ.** हथेलियों से पैरों को दबाना, पीठ की ओर सिर ले जाना, जंघाओ की ओर रीढ़ को दबाना जिससे वह जमीन के समानान्तर रहे। **च.** नितम्ब संकुचित करना व

गर्दन पीछे खींचते हुए पीठ की तथा रीढ़ की सबसे नीचे की हड्डी को और आगे दबाना। स्वाभाविक श्वास के साथ इस स्थिति में लगभग आधे मिनट से एक मिनट तक रहना। **छ.** हाथों को क्रमशः हटाना व उन्हें नितम्ब पर रखकर 'ग' की स्थिति में आना। **ज.** 'क' की स्थिति से होते हुए समतलस्थिति में आना।

परिणाम : इस आसन से पेट के सभी अवयवों व अंगों का व्यायाम होता है। गर्दन की मांसपेशियाँ स्वस्थ होकर उसके दोष दूर होते हैं। जंघायें मजबूत होकर उनकी मांसपेशियों का भी अच्छा व्यायाम होता है। पीठ के ऊपर के हिस्से के लिये भी यह आसन लाभकारी है।

18. ऊर्ध्वमुखश्वानासन (समतलस्थिति से) :–

क. पेट के बल लेटना। पैरों में एक फुट अंतर रहे। हथेलियाँ पसलियों के पास जमीन पर रखना अंगुलियाँ सिर की ओर रहेंगी। **ख.** सिर व शरीर ऊपर उठाकर अधिकतम पीछे ले जाना

(सूर्यनमस्कार स्थिति क्र. 6 के समान) पैरों को तानना। रीढ़, जंघा व पिंडली पूरी तरह तानकर रखना। घुटने जमीन से थोड़े ऊपर पदपृष्ठ जमीन से चिपके हुए। **ग.** दीर्घ श्वसन करते हुए इस आसन में 30 से 60 सेकंड रहना। विपरीत क्रम से समतलस्थिति में आना।

परिणाम :– पीठ का दर्द कम होता है। पेट के निचले हिस्से में रक्त संचार ठीक होता है।

19. मत्स्यासन (समतलस्थिति से) :

क. पद्मासन में बैठना। **ख.** पीठ के बल लेटना। दोनों हाथ कंधे के पास, अंगुलियाँ कंधे की ओर रखकर जमीन पर टिकाना, **ग.** श्वास छोड़ना, सीने को ऊपर उठाते हुए पीठ को अर्धमण्डलाकार बनाना। सिर का ऊपर का मध्य भाग जमीन पर। सिर को नितम्बों की ओर खिसकाते हुए पीठ को अर्धमण्डल की ओर बढ़ाना। **घ.** दोनों हाथों से पैर के अंगूठे पकड़ना। कोहनियाँ जमीन पर रहेंगी। इस स्थिति में आधे से

1 मिनिट तक रहना। **च.** हाथों को खोलकर शरीर के बगल में जमीन पर रखना, सिर का पृष्ठ भाग जमीन पर टिकाकर 'ख' की स्थिति में आना। **छ.** पद्मासन की स्थिति में आना। **ज.** पद्मासन खोलना। पद्मासन में पैरों को पलटकर पुनः इस आसन को दोहराना।

परिणाम : इस आसन से सीना अच्छी तरह फैलता है, श्वसन–उच्छवसन पर्याप्त होता है व गर्दन के तनने के कारण गंलग्रथियाँ लाभान्वित होती हैं। बस्तिप्रदेश की संधियाँ लचीली होती हैं। यह आसन दाहयुक्त व स्रावयुक्त अर्श (बवासीर) में लाभकारी है।

20. धनुरासन (समतलस्थिति से) :–

धनु का अर्थ है धनुष। इसमें हाथों का उपयोग सिर, शरीर व टांगों को ऊपर खींचने के लिए प्रत्यञ्चा की तरह होता है, यह स्थिति झुके हुए धनुष के समान होती है।

क. मुँह नीचे कर के पेट के बल जमीन पर लेटना।

ख. श्वास छोड़ना व घुटने मोड़ना। बाहों को पीछे

की ओर तानना, दाहिने हाथ से दाहिने टखने को व बायें हाथ से बायें टखने को पकड़ना। दो बार श्वास लेना। **ग.** श्वास निकालना व जमीन से घुटनों को उठाते हुए टांगें ऊपर की ओर खींचना व उसी समय जमीन से सीना उठाना। हाथ व बाँहें झुके हुए धनुष के समान शरीर को तानने में प्रत्यञ्चा के समान कार्य करते हैं। **घ.** सिर ऊपर उठाना व यथासम्भव पीछे की ओर ले जाना। जमीन पर न तो बस्तिप्रदेश की हड्डियों को और न ही पसलियों को टिकने देना। जमीन पर उदर ही सारे शरीर का भार वहन करेगा। **च.** टांगें ऊपर उठाते समय घुटनों को पास सरकने न देना अन्यथा काफी ऊँचाई तक टांगें उठायी नहीं जा सकेंगी। पूरी तरह ऊपर उठाये जाने के बाद जंघाओं, घुटनों व टखनों को सटाना। **छ.** उदर फैलने के कारण श्वास तेज चलेगी, लेकिन उसकी चिन्ता नही करना। इस स्थिति में अपनी शक्ति के अनुसार लगभग 20 सेकंड से 1 मिनट तक रहना। **ज.** उच्छवसन के साथ टखनों को छोड़ना, टांगें सीधी तानना, सिर व टांग जमीन पर लाना व विश्राम करना।

परिणाम : इस आसन में मेरुदण्ड पीछे की ओर तना हुआ होता है। प्रायः वयस्क लोग मेरुदण्ड को पीछे की ओर तान

नहीं पाते इसलिए उनके मेरुदण्ड अत्यंत कठोर हो जाते हैं। इस आसन से मेरुदण्ड लचीला बनता है व उदर के अवयव ठीक होते हैं।

21. शलभासन

(समतलस्थिति से) :

क. पेट के बल लेटना। हाथ जंघा के नीचे, हथेली जमीन पर रखना। **ख.** श्वास छोड़ते हुए दोनों पैर एक साथ जमीन से ऊपर उठाना, साथ ही सिर तथा सीना उठाना। केवल पेट का हिस्सा जमीन पर रहेगा। **ग.** नितम्ब संकुचित करना व पैर तानना। पैर नहीं फैलाना। हाथ पर शरीर का भार नहीं आना चाहिये। **घ.** सामान्य श्वसन करते हुए इस स्थिति में रहना। **च.** क्रमशः समतलस्थिति में आना।

परिणाम : जठर का दर्द कम होता है। मूत्राशय व पौरुष ग्रंथी निरोगी बनाने में सहायता मिलती है।

22. ऊर्ध्वधनुरासन (समतलस्थिति से) :

क. पीठ के बल जमीन पर लेटना, पैर सीधे, हाथ

शरीर के दोनों ओर, हथेलियाँ जमीन की ओर। **ख.** दोनों हाथों को ऊपर उठाते हुए कोहनियों से मोड़ना व हथेलियों को कंधों के नीचे जमीन पर अंगुलियाँ पैरों की ओर करके टिकाना। हथेलियों के बीच की दूरी कंधो के बीच की दूरी से अधिक नहीं होनी चाहिए। **ग.**

पैरों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों के पास लाना, पैरों की एड़ियों को नितम्बों से लगाना। **घ.** श्वास छोड़ना, शरीर उठाना व जमीन पर सिर का मध्यभाग रखना। दो बार श्वास लेना। **ख.** श्वास छोड़ना, सिर व शरीऱ को ऊपर उठाकर पीठ को धनुषाकार करना। जिससे उसका भार हथेलियों व तलुओं पर लिया जा सके। कोहनियों को सीधा तानना शरीर का खिंचाव हाथों की ओर करके पैरों को पूरा जमीन पर दबाते हुए घुटने सीधे करना। अच्छा तनाव पाने के लिये श्वास छोड़ना जमीन से एड़ियाँ उठाकर जंघाओं की मांसपेशियों को और ऊँचा उठाना। सीना फुलाना, मेरुदण्ड के प्रत्येक भाग को इतना ऊपर खींचना कि उदर के नीचे का भाग पूरी तरह तन जाए। उसके बाद मेरुदण्ड के तनाव को बनाये रखते हुए

एड़ियाँ जमीन पर लाना। स्वाभाविक श्वास लेते हुए आधे से एक मिनट तक इसी स्थिति में रहना। पश्चात् शरीर को जमीन पर लाते हुए विपरीत क्रम से 'क' की स्थिति में आना। पश्चात् समतलस्थिति में आना।

परिणाम : इससे मेरुदण्ड का पूर्ण संकुचन होता है व शरीर चुस्त एवं लचीला बनता है। पीठ मजबूत व सजीव होती है, भुजाएँ व कलाईयाँ दृढ़ होती हैं तथा सिर को बड़ी शांति मिलती है।

23. बद्ध कोणासन (समतलस्थिति से) :

क. पैरों को घुटनों से मोड़कर पैरों के तलुओं को आपस में सटाकर एड़ियों को वृषण के समीप लाना। एड़ियों के पिछले भाग मूलाधार को छूने चाहिए। **ख.** घुटनों को जमीन से स्पर्श कराने के लिए जंघाओं को फैलाना। **ग.** हाथों की अंगुलियों को आपस में गूँथकर पैरों के पंजों को मजबूती से पकड़ना। रीढ़ को सीधा तानना व सामने या नासिका के अग्रभाग को देखना। इस स्थिति में जितनी देर हो सके रहना। **घ.** कोहनियों को जंघाओं पर रखना व उन्हें नीचे

दबाना। श्वास छोड़ना, आगे झुकना, जमीन पर पहले सिर, बाद में नाक व अन्त मे हनु को स्थिर करना। स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए आधे मिनट तक इस आसन में रहना। **च.** श्वास लेना, जमीन से शरीर को उठाना व 'ग' की स्थिति में आना। **छ.** पैरों को फैलाकर समतलस्थिति में आना।

परिणाम : मूत्ररोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए यह आसन विशेष उपयोगी है। इससे बस्तिप्रदेश, उदर व पीठ में भरपूर रक्त की आपूर्ति होती है। गुर्दा व शिश्न की ग्रंथियाँ तथा मूत्राशय स्वस्थ होते हैं। मोची प्रायः इसी आसन में बैठकर काम करते हैं इसलिए उनमें मूत्र प्रदेशीय रोग बहुत कम पाए जाते हैं। इस आसन से कूल्हे की पीड़ा व हर्निया पर रोक लगती है। नियमित रूप से अभ्यास करने से अण्डकोष की वेदना व भारीपन दूर होता है।

24. पद्मासन – (समतलस्थिति से)

क. दाहिने पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को बायीं जंघा के मूल में जमाना जिससे दाहिनी एड़ी नाभि के समीप हो जाय। **ख.** बायें पैर को मोड़कर बायीं एड़ी को दाहिनी जंघा के मूल में रखना। जिससे बायीं एड़ी नाभि के पास हो जाय। पैरों की एड़ियाँ ऊपर की ओर होनी चाहिए यह नाभि

के पास हों। यह पद्मासन की मूल स्थिति है। **ग.** मूल से गर्दन तक रीढ़ सीधी रहनी चाहिए। दोनों हाथ सीधे फैलाकर दाहिने घुटने पर दाहिना हाथ व बायें घुटने पर बायाँ हाथ, हथेलियाँ ऊपर की ओर रखना तथा तर्जनी को अंगुष्ठ से लगाकर ज्ञान मुद्रा की स्थिति में रखना। **घ.** हनु को कण्ठकूप से लगाना, दृष्टि नासिका पर स्थिर करना। इस स्थिति में जितनी देर बैठने का अभ्यास हो उतना अच्छा रहेगा। जो लोग पालथी मारकर जमीन पर बैठने के अभ्यस्त नहीं है उन्हें प्रारंभ में घुटनों में अत्यंत वेदना का अनुभव होगा। सतत् प्रयास से वेदना धीरे–धीरे कम होती जाएगी।

तत्पश्चात् विपरीत क्रम से समतल स्थिति में आना व उपर्युक्त कार्य बायें पैर से प्रारंभ करना चाहिए। हाथों की स्थिति 'ग' में वर्णित पद्धति के समान रहेगी।

25. वज्रासन (समतलस्थिति से) :

क. दाहिना पैर घुटने से मोड़कर पंजे को दाहिनी ओर नितम्ब से सटाकर इस प्रकार रखना कि पदपृष्ठ जमीन पर लगे तथा तलुआ आकाश की ओर हो जाय। दाहिने पैर की पिंडली जंघा के बाहर के भाग को छूती रहे।

ख. उसी प्रकार बायें पैर को बायें घुटने से मोड़कर बायें पंजे को बायीं ओर नितम्ब से सटाकर रखना। दोनों एड़ियां मिली हुई रहेंगी। **ग.** दोनों हथेलियाँ घुटनों के ऊपर रखना, हाथ सीधे। गहरी श्वास लेते हुए इस स्थिति में जितने समय तक रह सकें रहना।

परिणाम : इस आसन से आमवात की पीड़ा दूर होती है, यह चपटे पैर के लिए भी अच्छा है। कुछ माह इस आसन का नियमित अभ्यास करने से पैर की कमानी ठीक हो जाती है व चपटापन दूर हो जाता है। जिनकी एड़ियों में दर्द है या जो पार्ष्णिकाकण्ट की वृद्धि से पीड़ित हैं उन्हें वेदना से मुक्ति मिलेगी व कंट धीरे–धीरे लुप्त हो जाएगा।

यह आसन भोजन के तत्काल बाद भी किया जा

सकता है व यह पेट के भारीपन को दूर करता है।

26. भारद्वाजासन–(समतलस्थिति से)

क. पैरों को घुटनों से मोड़कर दोनों पंजों को नितम्ब के बायीं ओर ले जाना। **ख.** जमीन पर नितम्ब को टिकाये रखते हुए शरीर को दाहिनी ओर ले जाना। **ग.** शरीर को दाहिनी ओर लगभग 45 अंश घुमाना, बायीं भुजा को सीधी रखना, दाहिने घुटने के पास दाहिनी जंघा के बाहरी भाग पर बायाँ हाथ रखना, हथेली से जमीन को स्पर्श करते हुए हाथ दाहिने घुटने को स्पर्श करते हुए बायाँ हाथ दाहिने घुटने के नीचे ले जाना। **घ.** श्वास लेना, दाहिने कन्धे से पीठ की ओर घूमना, अंगुलियाँ भूमि पर टिकाकर कन्धे एक सीध में रखना। **च.** दाहिनी ओर गर्दन घुमाना व दाहिने कन्धे के ऊपर से एकटक देखना। गहरी श्वास लेते हुए आधे मिनट तक इसी स्थिति में रहना। **छ.** हाथ की पकड़ ढीली करना, पैरों को सीधा करना व समतलस्थिति में आना। यही कार्य बायीं ओर करना।

परिणाम : यह आसन मेरुदण्ड, पीठ व कटि भाग

पर परिणाम करता है। इस आसन से पीठ लचीली बनती है। जोड़ों मे सूजनवाले व्यक्तियों के लिए यह अत्यंत लाभदायक है।

27. मरिच्यासन प्रकार 1 (समतलस्थिति से) :

क. दाहिना पैर घुटने से मोड़ना व दाहिनी एड़ी को दाहिने नितम्ब से सटाना, दाहिने पैर का तलुआ जमीन पर रहेगा, दाहिनी जंघास्थि जमीन से लम्बरूप रहेगी। **ख.** दाहिने हाथ को दाहिनी जंघा के बायीं ओर से बाहर की ओर लाते हुए, घुटने से मुड़े हुए दाहिनें पैर को लपेटना व दाहिने हाथ को कमर की सतह तक पीठ की ओर ले जाना। **ग.** बायाँ हाथ बायीं ओर से पीठ की ओर ले जाना व दाहिने हाथ से बायें हाथ की कलाई पकड़ना या बायें हाथ से दाहिने हाथ की कलाई पकड़ना। यदि यह संभव न हो तो हथेलियाँ या अंगुलियाँ पकडना।

घ. फैलाए हुए बायें पैर को सीधा रखते हुए रीढ़ को बायीं ओर घुमाना। कुछ गहरी श्वास लेना। पश्चात् 'क' की स्थिति

से होते हुए समतलस्थिति में आना। यही कार्य दूसरी ओर से करना।

परिणाम : उदर के अवयवों के चारों ओर अधिक रक्तसंचार होने के कारण स्वस्थ रहते हैं। इस आसन से मेरुदण्ड के पृष्ठ प्रदेश का भी व्यायाम होता है।

28. मरिच्यासन : प्रकार 3 (समतलस्थिति से) :–

क. दाहिना पैर घुटने से मोड़ना व दाहिनी एड़ी को दाहिने नितम्ब से सटाना, दाहिने पैर का तलुआ जमीन पर रहेगा। **ख.** एक उच्छवसन के साथ मेरूदंड को दाहिनी ओर करीब 90^0 घुमाना जिससे सीना, मुड़ी हुई जंघा के बाहर आ जाए। बायीं भुजा दाहिनी जंघा पर लाना। **ग.** दाहिने घुटने के बाहर बायाँ कंधा रखना व मेरूदंड को और अधिक दाहिनी ओर मोड़कर व बायीं तैरती पसलियों के पृष्ठभाग को तानते हुए बायीं भुजा को आगे की ओर

तानना। दो बार श्वास लेना। **घ.** एक उच्छवसन के साथ दाहिने घुटने को बायीं भुजा से लपेटना। बायीं कोहनी को मोड़ना कमर के पृष्ठभाग पर बायीं कलाई को रखना। **च.** गहरी श्वास लेना, दाहिनी भुजा को दाहिनी ओर से पीठ की ओर ले जाना तथा बायें हाथ से दाहिने हाथ की, या दाहिने हाथ से बायें हाथ की हथेली या कलाई पकड़ना। बायें कक्ष व मुड़े हुए घुटने के बीच अंतर नही रखना चाहिए। **छ.** हाथों को पकड़ने के बाद परस्पर खींचते हुए मेरूदंड को और अधिक दाहिनीं ओर घुमाना। बायें पैर का घुटना कसा हुआ व पूरे पैर का पृष्ठभाग जमीन से सटा हुआ रहे। स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए आधे मिनट से एक मिनट तक इस आसन में रहना दृष्टि दाहिने कंधे से पीछे की ओर ले जाना। **ज.** हाथों को खोलकर क्रमशः 'ग', 'ख' और 'क' की स्थिति से होते हुए समतलस्थिति में आना। तत्पश्चात् यही कार्य दूसरी ओर करना।

जिनसे पूर्ण स्थिति न बनती हो वे चित्र में बताए अनुसार करेंगे तब भी इस आसन का पूरा लाभ मिलेगा।

परिणाम : इस आसन के नियमित अभ्यास से पीठ की तीव्र वेदना, कटि पीड़ा, व नितम्बों की पीड़ा शीघ्र मिट जाती है।

यकृत व प्लीहा सिकुड़ जाते हैं, व उनकी सुस्ती दूर होती है। गर्दन की मांसपेशियों को शक्ति मिलती है। कंधे की मोच व स्कन्धास्थि का स्थलांतरण दूर होता है।

29. अर्धमत्स्येंद्रासन (समतलस्थिति) :

क. दाहिने पैर को घुटने से मोड़ना, जंघा व पिंडली को मिलाना व दाहिने पैर पर बैठना, जिससे दाहिनी एड़ी दाहिने नितम्ब के नीचे रहे। टखने का बाहरी भाग व पैर की कनिष्ठिकाधार जमीन पर स्थिर रखना। **ख.** बायाँ पैर घुटने से मोड़ना व बायें पैर के तलुए को दाहिनी जंघा की दाहिनी ओर जमीन पर इस प्रकार रखना कि बायें पैर की जंघास्थि जमीन से लम्बरूप रहे। **ग.** बायीं जंघा के बाहरी भाग से दाहिने हाथ के स्पर्श होने तक बायीं ओर 90^0 तक शरीर घुमाना। बायें घुटने पर कक्ष को ले आना श्वास छोड़ना, कन्धे से दाहिनी भुजा तानना व बायें घुटने के चारों तरफ लपेटना। **घ.** बायें हाथ को बायीं ओर से कमर के पीछे ले जाना। दाहिना कक्ष व मुड़े हुए बायें घुटने के बीच कोई

अंतर नहीं होना चाहिए। दो बार श्वास लेना। **च.** गहरी श्वास छोड़ना व बायें हाथ की अंगुलियाँ, हथेली या कलाई पकड़ना। **छ.** गर्दन को बायीं ओर घुमाकर दृष्टि बायें कन्धे पर स्थिर रखना। इस आसन में 30 से 60 सैकण्ड तक स्वाभाविक श्वास क्रिया के साथ रहना। **ज.** हाथों को मुक्त कर क्रमशः समतलस्थिति में आना।

उपर्युक्त सभी क्रियाएँ दूसरी ओर करना।

परिणाम : मरिच्यासन के सारे लाभ इस आसन से भी होते हैं किन्तु इस क्रिया का विस्तार तीव्र न होने के कारण परिणाम अपेक्षाकृत अधिक होता है। इस आसन में उदर के नीचे के भाग को व्यायाम मिलता है। इसके नियमित अभ्यास से शिश्नग्रंथियाँ तथा मूत्राशय नहीं बढ़ता।

30. अर्धनावासन (समतलस्थिति से) :

क. दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में गूँथकर सिर के पीछे गर्दन के कुछ ऊपर रखें। **ख.** श्वास छोड़ना, शरीर को पीछे झुकाना व उसी समय घुटनों को कसना व पैरों की अंगुलियों को सामने तानते हुए पैरों को जमीन से उठाना। कोहनियों को पीछे खींचकर रखते हुए सीना ऊपर उठाना।

इस स्थिति में शरीर का संतुलन नितम्बों पर होता है। मेरुदण्ड

के किसी भी भाग का जमीन से स्पर्श नहीं होना चाहिए। उदर की मांसपेशियों व पीठ के नीचे के भाग में जकड़न का अनुभव होता है। पैर जमीन से लगभग 30 से 35 अंश का कोण बनाते हैं व सिर पैरों की अंगुलियों के सीध ा में रहता है। मेरुदण्ड सीधा कर के सीना उठाये रखना। स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए 20 से 30 सैकण्ड इस आसन में रहना है। इस स्थिति में 1 मिनिट तक रहना उदर की पुष्ट मांसपेशियों का परिचायक है। **ग.** 'क' की स्थिति में आना। **घ.** समतलस्थिति में आना।

परिणाम : यह आसन यकृत, पित्ताशय व प्लीहा को ठीक करता है। पीठ सबल होती है व जब तक पीठ सशक्त रहती है व्यक्ति वयोवृद्ध होने पर भी तरुणाई का अनुभव करता है।

31. परिपूर्ण नावासन – (समतलस्थिति से)

क. दोनों हाथ पीछे जमीन पर रखते हुए कोहनी से

मोड़ना। **ख.** श्वास छोड़ते हुए दोनों पैर एक साथ 60 डिग्री में उठाना। **ग.** दोनों हाथ कन्धों की सीध में जमीन के समानान्तर घुटनों से लगाना। सीना उठा हुआ रहेगा। **घ.** पैर सिर की सीध से ऊपर तथा पैर व पेट के बीच का

अंतर कम रखना। केवल नितम्ब का आखरी हिस्सा ही जमीन पर रहेगा। स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए आधा मिनट इसी स्थिति में रहना। **च.** धीरे–धीरे समतलस्थिति में आना।

परिणाम : जो लोग वायु के कारण पेट फूलना अनुभव करते हैं व जिन्हें वायुविकार की शिकायत है उन्हें इससे आराम मिलता है। यह आसन कटिप्रदेश की स्थूलता कम करता है तथा गुर्दे को ठीक करता है। यह आसन आँतड़ियो पर भी प्रभावकारी होता है।

32. जठर परिवर्तनासन (समतलस्थिति से) :–

क. जमीन पर पीठ के बल लेटना, पैर सीधे व आपस

में मिले हुए, हाथ शरीर के बाजू में जमीन पर, हथेलियाँ आकाश की ओर। इस क्रिया को दाहिने हाथ से दोनों अंगूठे पकड़ कर या तोलिया लगाकर भी कर सकते हैं।

ख. हाथों को बाजू में कंधों की सीध में फैलाकर जमीन पर रखना, हथेलियाँ आकाश की ओर। **ग.** श्वास छोड़कर, दोनों पैर घुटनों से मोड़कर जंघा सीने से लगाना और एक दो बार श्वास लेना। **घ.** श्वास छोड़कर इसी स्थिति में दाहिनी जंघा का दाहिना किनारा जमीन पर टिकाकर दोनों पैरों को सीधा करके हाथों की अंगुलियों से आगे टिकाना। पीठ को जमीन पर टिकाए रखने का प्रयत्न करें। प्रारंभ में बायाँ कंधा जमीन से उठेगा। किंतु प्रयत्न करने से टिका रहेगा। किसी से उसे दबाये रखने हेतु सहायता ली जा सकती है। उदर को दाहिनी ओर झुकाना। पैरों को सीधा रखते हुए इस स्थिति में लगभग 20 सैकण्ड रहना। **च.** श्वास खींचना व पैरों को मोड़कर सीने से लगाना। **छ.** कुछ श्वास लेने के बाद 'घ' का कार्य बायीं ओर

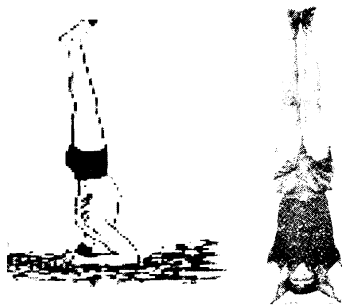
करना। पश्चात् क्रमशः 'ग' व 'ख' की स्थिति में से होते हुए 'क' की स्थिति में आना। पश्चात् समतलस्थिति।

परिणाम : इस आसन से पेट की मोटाई कम होती है। यकृत, प्लीहा (splin) व आमाशय की मन्दता समाप्त होती है। इससे जठरदाह दूर होकर आंत पुष्ट होती है। पीठ के निम्न भाग व नितम्बीय प्रदेश की मरोड़, मोच व अकड़ दूर करने में इस आसन से मदद मिलती है।

33. ऊर्ध्वप्रसारित पादासन (समतलस्थिति से) :

क. पीठ के बल लेटना। **ख.** गहरी श्वास लेते हुए दोनों पैर धीरे–धीरे क्रमशः 30^0, 60^0 व 90^0 के कोण में ऊपर उठाना। **ग.** दोनों पैर 90^0 (समकोण) में ऊपर उठाना। **घ.** गहरी श्वास लेकर दोनों हाथ सिर के पीछे लेकर जमीन पर रखना। पैर ऊपर की ओर हाथ सिर के पीछे की ओर खींचे हुए रहेंगे। **च.** श्वास छोड़ते हुए हाथ वापस जगह पर लाना। **छ.** दोनों पैर धीर– धीरे 30^0

में लाना। **ज.** धीरे–धीरे दोनों पैर जमीन पर, शरीर में किसी प्रकार का खिंचाव नहीं रहेगा। **झ.** धीरे–धीरे समतलस्थिति में आना।

परिणाम : यह आसन पेट घटाने के लिये लाभकारी है। नाड़ियों पर इस आसन के शांतिकारक प्रभाव के कारण तनाव, संताप, चिड़चिड़ापन, नाड़ियों की दुर्बलता तथा निद्रानाश पीड़ित व्यक्ति रोगमुक्त होते हैं। आँतड़ियों की हलचल सहज होकर कोष्ठबद्धता नष्ट होती है। इसके परिणाम स्वरूप, हाँफना, हृदय की धड़कन, श्वासरोग, श्वासनलिका के रोगों में आराम मिलता है। शरीर की विपरीत स्थिति होने से नाड़ियों का रक्त हृदय की ओर प्रवाहित होता है।

34. शीर्षासन (समतलस्थिति) :

क. दरी या अन्य थोड़े नरम आधार पर घुटने टिकाकर बैठना। हाथों को मजबूती से बांधकर

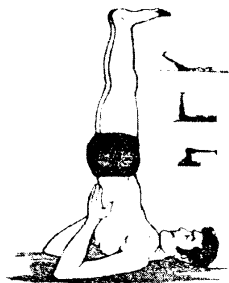
कोहनियाँ जमीन पर टिकाना। कोहनियों में कंधों से अधिक अंतर नहीं होना चाहिए। हाथों की कनिष्ठिकाएं जमीन पर लगेगी व हाथों की कटोरी बनानी है। **ग.** धीरे–धीरे घुटने मोड़कर, सिर की दिशा में ले जाना। सिर से नितम्ब तक का भाग भूमि से लम्बस्रूप करना। श्वास छोड़ते हुए प्रथम केवल पैर की अंगुलियाँ जमीन से उठाना। धीरे–धीरे जंघा सीधी करने का प्रयास करना। पश्चात् पूर्ण पैर ऊपर सीधे करना। पूरा शरीर जमीन से लम्बरूप रहेगा। पूर्ण स्थिति समस्थिति के विपरीत दिखाई देगी। इस स्थिति में 1 से 5 मिनट रहना। **घ.** घुटने मोड़कर पैरों को सिर के पास धीरे–धीरे लाना, घुटने टिकाकर कुछ क्षण रुककर सिर उठाना।

परिणाम : आसनों का राजा इसी आसन को कहते है। शरीर को नवचैतन्य प्राप्त होता है। मन पर नियंत्रण आता है।

सावधानी :– उच्चरक्तचाप, स्पाँडिलाइटिस के रोगी एवं अधिक भारी शरीर वाले व्यक्ति इस आसन को नही करें।कान, आँख दर्द व मिर्गी के रोगियों के लिए भी यह आसन वर्जित है।

35. सर्वांगासन (समतलस्थिति से) :

क. पीठ के बल लेटकर घुटनों को कसना, हाथों को

शरीर के बगल में जमीन पर रखना, हथेलियाँ जमीन की ओर।

सर्वांगासन

कुछ गहरी श्वास लेना। **ख.** श्वास खींचना व दोनों पैरों को जमीन से उठाते हुए समकोण बनाना व श्वास छोडना। **ग.** श्वास लेना व नितम्बों को ऊपर उठाकर हथेलियों को कमर पर लगाना कन्धे से नितम्ब तक का भाग जमीन से लम्बरुप एवं नितम्ब से पैरों की अंगुलियों तक का भाग जमीन के समानान्तर रखना है। **घ.** श्वास छोड़ना व सीने से ठुड्डी छूने तक हाथों के सहारे शरीर को लम्बरूप में लाना। केवल सिर, गर्दन का पिछला भाग, कन्धे व भुजाएँ जमीन पर टिकी रहेंगी। हथेलियाँ रीढ़ के बीच में रहेंगी व पैर आकाश की ओर समस्थिति में रहेंगे। समान रूप से श्वास लेते हुए 3 से 5 मिनट तक इस स्थिति में रहना। **च.** क्रमशः 'ग' व 'ख' की स्थितियों में आते हुए 'क' की स्थिति में वापस आना। पश्चात् समतलस्थिति में आना।

परिणाम : सर्वांगासन सभी आसनों की माता है।

अनेक असाधारण रोगों की यह रामबाण औषधि है। ग्रीवा प्रदेश में स्थित कंठग्रंथियों तथा उपकंठग्रंथियों पर यह आसन आश्चर्यजनक प्रभाव करता है। शरीर विपरीत अवस्था में होने से नाड़ियों का रक्त हृदय की ओर प्रवाहित होता है। इसके परिणामस्वरूप हाँफना, हृदय की धड़कन, श्वासरोग, श्वास नलिका दाह तथा गले के रोगों में आराम मिलता है। सिरदर्द दूर होता है तथा सर्दी व नासिका के अन्य रोग निर्मूल होते हैं। नाड़ियों पर इस आसन के शांतिकारक प्रभाव के कारण तनाव, संताप, चिड़चिड़ापन नाड़ियों की दुर्बलता तथा निद्रानाश से पीड़ित व्यक्ति रोगमुक्त होते हैं। आँतों की हलचल सहज होकर कोष्ठबद्धता (कब्ज) नष्ट होती है तथा शरीर प्रणाली विषरोग (टॉक्सिन) से मुक्त होती है। इससे व्यक्ति उत्साह का अनुभव करता है। मूत्राशय की अव्यवस्था तथा हर्निया के लिए भी यह आसन लाभप्रद है। यदि व्यक्ति नियमित रूप से सर्वांगासन का अभ्यास करे तो वह नये चैतन्य व नई शक्ति का अनुभव करेगा। उसमें नये जीवन का संचार होगा, उसके मन को शांति मिलेगी व वह जीवन के आनंद का अनुभव करेगा।

सावधानियाँ :– हृदय रोग, उच्चरक्तचाप के रोगी एवं सर्वाइकल से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन नहीं करना है।

36. हलासन (समतलस्थिति से) :–

क. पीठ के बल लेटना, घुटनों को कसना, हाथों को शरीर के बगल में भूमि पर रखना, हथेलियाँ भूमि की ओर **ख.** कुछ गहरी श्वास लेना। दोनो पैरों को जमीन से उठाते हुए समकोण बनाना। श्वास छोड़ना। **ग.** श्वास लेना व नितम्बों को उपर उठाकर हथेलियों को कमर पर लगाना। कन्धे से नितम्ब तक का शरीर जमीन से लम्बरुप एवं नितम्ब से पैरों की अंगुलियों तक का भाग जमीन के समानान्तर रहेगा। **घ.** हाथों को सीधा जमीन पर फैलाना, हथेलियां जमीन की ओर, पैरों को धीरे–धीरे सिर की ओर नीचे लाते हुए सिर से 50–60 से.मी. दूर पैरों की अंगुलियों को टिकाना। **च.** जंघाओं के पीछे की मन्दिरशिराओं की मांसपेशियों को ऊपर खींचते हुए घुटने कसना व पैरों की अंगुलियों को सिर से दूर खींचकर टिकाना। **छ.** हाथों और

पैरों को विपरीत दिशा में तानना। अंगुलियों के साथ हथेलियों को तानकर जमीन पर टिकाना। स्वाभाविक रूप से श्वास लेते हुए 1 से 5 मिनट तक इस स्थिति में रहना। वापस 'ग' व 'ख' की स्थितियों में आकर समतलस्थिति में आना।

परिणाम :– हलासन के परिणाम सर्वांगासन के परिणामों के समान ही हैं। इसके अतिरिक्त उदर के अवयव सिकोड़े जाने के कारण उन्हें नवचेतना प्राप्त होती है। मेरुदण्ड में अधिक रक्त प्रवाहित होता है व इससे पीठ का दर्द कम होने में मदद मिलती है। हथेलियाँ व अंगुलियाँ तनने के कारण उनकी ऐंठन कम होती है। पीठ के जोड़ों की सूजन से पीड़ित व्यक्तियों को इस आसन से आराम मिलता है। वायु के कारण होने वाली पेट की मरोड़ की वेदना दूर होती है तथा तत्काल हल्केपन का अनुभव होता है।

37. पश्चिमोत्तानासन
(समतलस्थिति से) :–

क. गहरी श्वास लेना। श्वास छोड़ना, हाथ ऊपर

आकाश की ओर फैलाना। धीरे–धीरे ठोड़ी आगे की ओर रखते हुए झुकना व पैर की अंगुलियाँ पकड़ना। दाहिने पैर का अंगूठा, दाहिने हाथ के अंगूठे, तर्जनी व मध्यमा से तथा बायें पैर का अंगूठा, बायें हाथ के अंगूठे तर्जनी व मध्यमा से पकड़ना। **ख.** रीढ़ तानना व पीठ को अंतर्वक्र बनाने के लिये पीठ को बस्तिप्रदेश के मूल से ही ठीक तरह से मोड़ना व बाहों को कन्धों से ही तानना इससे कूबड़ नहीं रहेगी। कुछ गहरी श्वासें लेना। **ग.** श्वास छोड़ना, कोहनियों को मोड़कर फैलाना व उनका उत्तालन दण्ड की तरह उपयोग करते हुए शरीर को आगे खींचकर सीना जंघाओं से लगाना व मस्तक घुटनों में छुपाना। धीरे–धीरे कोहनियों को भूमि पर टिकाना, गर्दन व शरीर तानना, नाक से घुटने छूना व बाद में होठों से छूना। **घ.** जब यह क्रिया आसान हो जाती है तब आगे तलवों को पकड़ने का प्रयास करना व घुटनों पर ठुड्डी टिकाना। **च.** जब स्थिति 'घ' भी साध्य हो जाती है तब फैलाए हुए पैरों के पार बायें हाथ से दाहिनी हथेली या दाहिने हाथ से बायीं हथेली पकड़ना व पीठ को अंतर्वक्र करते हुए घुटनों के पार ठुड्डी रखना। **छ.** स्थिति 'च' साध्य होने पर बायें हाथ से दाहिनी कलाई या दाहिने हाथ से बायीं कलाई पकड़ना व घुटनों के

पार जंघास्थि पर ठुड्डी रखना।

उपर्युक्त सारी स्थितियों में घुटने तने हुए रहने चाहिए जिससे उनके पृष्ठभाग जमीन पर रहें। उपर्युक्त किसी भी स्थिति में 1 से 6 मिनट तक रहा जा सकता है।

परिणाम :– इस आसन से उदर के अवयव स्वस्थ रहते हैं व उनमें म्लानता(चेहरे की थकावट) या सुस्ती आयी हो तो वह दूर होती हैं। इससे गुर्दे भी ठीक होते हैं। पूरी रीढ़ को पुनर्जीवन मिलता है व पाचन शक्ति बढ़ती है। इस आसन में अधिक समय रहने से हृदय, रीढ़ के स्तम्भ व उदर के अवयवों की मालिश हो जाती है जिससे स्फूर्ति का अनुभव होता है व मन स्थिर होता है। बस्तिप्रदेश को अतिरिक्त तनाव देने के कारण, वहाँ प्राणवायुपूरित रक्त लाया जाता है व जननग्रंथियाँ रक्त से आवश्यक आहार ग्रहण करती हैं। इस आसन से प्राणशक्ति की वृद्धि होती है व नपुंसकता ठीक करने में सहायता मिलती है। इससे विषयवासना का नियंत्रण संभव होता है । इसीलिए इसे **ब्रह्मचर्यासन** भी कहते है।

38. जानुशीर्षासन (समतलस्थिति से) :

क. दाहिना पैर घुटने से मोड़ना व दाहिने नितम्ब का बाहरी भाग जमीन पर रहे, दाहिनी एड़ी बायें नितम्ब के आंतरिक भाग से सटाकर रखना। **ख.** गहरी श्वास लेना, श्वास छोड़ना, हाथ फैलाकर बायें पैर की अंगुलियों को पकड़ना। **ग.** रीढ़ तानना व पीठ को अंतर्वक्र करने का प्रयत्न करना। कुछ गहरी श्वास लेना। **घ.** श्वास छोड़ना, कोहनियों को मोड़ना व फैलाना। शरीर को आगे खींचना, सीना जंघा के व मस्तक घुटनों से लगाना। धीरे–धीरे भूमि पर कोहनियों को टिकाना। गर्दन व शरीर तानना, नाक से घुटनें को छूना व बाद में होठों से छूना। **च.** जब यह क्रिया आसान हो जाती है तब आगे तलुओं को पकड़ने का प्रयास करना। बाद में अंगुलियों को परस्पर गूँथते हुए हाथ पकड़ना व घुटने के पास जंघास्थि पर ठुड्डी को टिकाना। बायें हाथ से दाहिनी हथेली पकड़ना व पीठ को अंतर्वक्र करते हुए घुटने से आगे जंघास्थि पर ठुड्डी रखना।

उपर्युक्त सारी स्थितियों में घुटना तना हुआ रहना चाहिए। जिससे उसका पृष्ठभाग जमीन पर रहे। तत्पश्चात् विपरीत क्रम से समतलस्थिति में आना।

परिणाम : इस आसन से यकृत, प्लीहा (Splin) में सुधार होता है। जिससे पाचन क्रिया में सुधार आता है। इस आसन को ज्यादा देर करने से, जिनकी पौरूष ग्रंथी बढ़ी है उन्हें लाभ होता है। उन्हें इस आसन को सर्वांगासन के साथ करना चाहिए। दीर्घ समय तक बारीक ज्वर आता हो, उनके लिए भी यह आसन उपयुक्त है।

39. शवासन (समतलस्थिति से) :

शव के समान पड़े रहकर तथा शरीर को निष्क्रिय व मन को अविचल रखकर सर्वत्र विश्राम लेने की क्रिया को शवासन कहते है। परन्तु शरीर की अपेक्षा मन को स्थिर रखना अधिक कठिन है, इसलिए सुगम दिखने वाला यह आसन सीखने में अत्यधिक कठिन है। **क.** जमीन पर पीठ के बल लेटना। **ख.** दोनों पैरों को तानकर जमीन से लगभग 15 सें. मी. ऊपर उठाना तथा दोनों हाथ तानकर ऊपर उठाते हुए सिर

के पीछे की दिशा में ले जाना तथा जमीन से 15 सें.मी. ऊपर की ओर रखना। सिर को जमीन से 5–6 सें.मी. ऊपर उठाकर हाथों व पैरों को विपरीत दिशाओं में लाना व जमीन से 15 सें. मी. ऊपर रखना। दोनों हाथ वापस लाकर शरीर से 25 सें.मी. दूरी पर बगल में रखना। **ग.** सिर, हाथों व पैरों को एक साथ ढीला छोड़कर जमीन पर गिर जाने देना, हथेलियाँ आसमान की ओर रहेंगी, सिर सीधा तथा पंजे फैलाकर जो स्वाभाविक स्थिति हो, ग्रहण करने देना। श्वास की गति को क्रमशः मन्द करते हुए अपनी शक्ति को हृदय की ओर समेटने की कल्पना करते हुए हाथों, पैरों सहित शरीर के सब अंगों को शिथिल व अधिक शिथिल करना। शरीर के जिस किसी भाग में तनाव का अनुभव हो, उसे ढीला करना। जैसे – जैसे शरीर शिथिल होता जाता है, वह अधिक भारी हो रहा है ऐसा अनुभव होता है। शवासन की अंतिम अवस्था में शरीर इतना शिथिल हो जाता है कि मन्द श्वास लेने से भी उसकी शिथिलता भंग हो जाएगी ऐसा अनुभव होता है। इस स्थिति में पहुँचने के लिए लगभग 2 मिनट का समय लगता है। आरंभ में व्यक्ति सो जाने

की स्थिति में हो जाता है, धीरे–धीरे जब सब नाड़ियाँ निष्क्रिय हो जाती हैं, व्यक्ति पूर्णतया विश्राम व आनंद का अनुभव करता है। शवासन की पूर्ण स्थिति में यदि किसी ने हाथ या पैर को थोड़ा ऊपर उठाकर छोड़ दिया तो वह ठीक उसी तरह जमीन पर गिरेगा जैसे कोई जड़ पदार्थ गिरता है। इस स्थिति में 5 से 15 मिनट तक रहना।

परिणाम : प्राणपोषण नाड़ियों पर निर्भर है। शरीर में हलचल के बिना स्थिर, कोमल, मंद तथा गहरी श्वास क्रिया नाड़ियों की थकान को कम करती है तथा मन को शांत करती है। आधुनिक जीवन शैली का दबाव नाड़ियों पर बोझ है जिसकी शवासन सर्वोत्तम औषधि है।

....